

Konec vyčerpaných matek

Jaké situace Ti způsobují stres? Jaké se na ně vážou emoce?

Co dalšího Ti ubírá energii? Jaké jsou Tvé černé díry?

Jak můžeš otvírat své tělo?



LEHKOST ŽENSTVÍ

Jak můžeš lepit své černé díry?

3 Techniky z webináře

Zde si je můžeš popsat svými slovy a také zaznamenat, jaké pocity jsi zažívala v průběhu a po skončení

1. Pocit bezpečí ve stresové situaci a dech

2. Uvědomění si napětí v těle

3. Vytřepání



LEHKOST ŽENSTVÍ